Consumenten bond

Checklist Pioppi-dieet

Bij het Pioppi-dieet eet je voldoende vet, vezels en eiwitten en vermijd je toegevoegde suikers. Vast ook regelmatig. Je zorgt voor voldoende beweging, voldoende slaap en genoeg sociale momenten. Verder vermijd je stress en zit je niet langer dan 45 minuten achter elkaar stil.

Dit eet je:

Wel	Met mate	Niet
· Verse vezelrijke groenten, minstens 5 porties per dag (zoals broccoli, bloemkool, courgette, aubergine, uien) · Peulvruchten	Alleen toegestaan in kleine porties: · Rijst, risotto · Zoete aardappelen · Producten op basis van meel (inclusief couscous, brood en pasta)	· Verpakte, bewerkte koolhydraten (muesli, cornflakes) · Aardappelen
Vlees (onbewerkt)	Niet meer dan 500 gram vlees	Bewerkt vlees (zoals worst)
Vette vis, minimaal 3x per week (inclusief blikvis in water of olijfolie)		· Bewerkte vis · Blikvis met saus
· Eieren, minstens 10 stuks per week · Gefermenteerde zuivel (zoals kefir en volvette yoghurt)		· Magere- en light zuivelproducten
· Vruchten: dagelijks 1 tot 2 stuks fruit met veel flavanoïden (druiven, frambozen, bosbessen en bramen) of rijk aan anti-oxidanten (appels, tomaten) · Avocado's	Meloen	· Exotisch fruit met veel suikers (zoals ananas, bananen, mango, meloen, kiwi, sinaasappel) · Gedroogde vruchten (dadels, vijgen)
Noten: 1 handje per dag, mits ongebrand en ongezouten (zoals amandelen, hazelnoten, walnoten, cashewnoten)	Pure chocolade met minimaal 85% cacao	· Suiker · Snoep · Honing · Pinda's
· Koffie · Thee · Water	1 glas rode wijn bij het avondeten	· Alcohol (behalve rode wijn) · Frisdrank · Vruchtensap
Kruiden en specerijen (zoals knoflook, gember, kurkuma, basilicum en kaneel)		
· Natuurlijke oliën (zoals olijfolie en kokosolie) · Extra vergine olijfolie: 2 tot 4 eetlepels per dag		Industriële oliën (zoals maisolie, koolzaadolie, zonnebloemolie, rijstolie)

Word nu lid